

7月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				米飯180g オムレツ 根菜の香味炒め 小魚の山椒風味 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 鶏肉と野菜の和風醤油煮 オクラのなめたけ和え 黒豆 吸い物 牛乳	米飯180g カニ玉 湯葉入りチンゲン菜 昆布ちりめん 中華スープ 牛乳	米飯180g 和風とろとろ玉子 山菜とちくわの炊き合わせ 野沢菜入り大根の漬物 味噌汁 牛乳
昼食				ピンバ井 いちごババロア 茄子田楽 中華スープ	米飯180g えびカツ 白菜とツナの味噌炒め みかんの缶詰 味噌汁	米飯180g サケのカレームニエル 胡瓜となめこのおろし和え カスタードプディング コンソメスープ	米飯180g 赤魚の山椒焼き フルーチェ きのこの和風マリネ 吸い物
夕食				米飯180g タンドリーチキン コールスローサラダ コンソメスープ	米飯180g ●牛肉のおろし煮 胡瓜と山芋のゆかり和え 豚汁	米飯180g おろしハンバーグ ささみとオクラの和え物 味噌汁	米飯180g 牛肉の甘辛焼き ほうれん草辛子和え 味噌汁
3時				ロールケーキ	クレープ	どら焼き	プチケーキ
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	米飯180g ニラ入り玉子 ツナサラダ 青しそ漬け コンソメスープ 牛乳	米飯180g 大根と豚肉の煮物 小松菜の和え物 白菜漬 味噌汁 牛乳	米飯180g 白糸だらの照焼き キャベツの和え物 うぐいす豆 味噌汁 牛乳	米飯180g 厚揚げといんげんの煮物 ほうれん草の白和え たくあん 味噌汁 牛乳	米飯180g 大葉入り豆腐団子 高菜ナムル 広島菜漬 味噌汁 牛乳	米飯180g チーズオムレツ 小松菜とちくわの煮浸し あみ佃煮 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 鶏肉と大根の旨煮 切干大根煮 しば漬 味噌汁 牛乳
昼食	米飯180g ブリの塩糍焼き キャベツと茗荷の浅漬け 若竹煮 味噌汁	とうもろこしご飯 鱈の南蛮漬け 切り干し大根のサラダ パイン 味噌汁	セタそうめん 白菜とツナのポン酢和え りんごのコンポート	米飯180g チキン南蛮 大根のサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	米飯180g 豚の角煮 しめじと小松菜のポン酢和え マロニー中華風 中華スープ	かんぱんグラタン ブロッコリーの梅ベロン すいか風ゼリー コンソメスープ	米飯180g スペニッシュオムレツ かぼちゃサラダ きゃべつと竹輪の炒め物 コンソメスープ
夕食	米飯180g かぼちゃコロッケ カニカマサラダ コンソメスープ	米飯180g ロールキャベツのトマト煮 玉ねぎのサラダ コンソメスープ	米飯180g 筍と豚肉の柚子胡椒炒め じゃがいものガーリック炒め 中華スープ	米飯180g いわしかつお節煮 ささげの胡麻和え 味噌汁	米飯180g 鮭のチャンチャ焼 F豚肉ときのこの生姜醤油炒め 吸い物	米飯180g いわし紀州煮 白菜としらすの甘酢あえ 味噌汁	米飯180g カレイのムニエル さつまいもとりんごの甘煮 コンソメスープ
3時	蒸しケーキ (いちご)	パウンドケーキ	抹茶まんじゅう	カステラ	カップケーキ	ホットケーキ	ミルクレープ
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	米飯180g 温泉卵 マカロニサラダ しょうがの甘辛煮 吸い物 牛乳	米飯180g スクラブルエッグ (チーズ) キャベツとカニカマのサラダ 黒豆 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 鶏肉とぶなしめじの和風醤油 青梗菜の青海苔入り煮浸し 昆布の山椒風味 味噌汁 牛乳	米飯180g ミートボール 大根のそぼろあん おかか生姜 味噌汁 牛乳	米飯180g 厚揚げの塩そぼろあん ふきと油揚げの田舎煮 胡瓜漬け コンソメスープ 牛乳	米飯180g さつま揚げと野菜の煮物 キャベツの梅しそ和え 塩えんどう豆 味噌汁 牛乳	米飯180g しゅうまい 白菜と青菜のそぼろあんかけ はりはり漬 中華スープ 牛乳
昼食	米飯180g 鮭の塩焼き モロヘイヤとえのきのさっと煮 長芋の梅おかか和え コンソメスープ	ナポリタン さつまいもと豆のサラダ 甘夏みかんの缶詰 コンソメスープ	米飯180g 塩サバ いちごババロア 里芋海老の含め煮 吸い物	米飯180g 野菜入り揚げ豆腐 うの花 分葱の酢味噌和え 吸い物	イクラ丼 カニサラダ フルーツカクテル 味噌汁	米飯180g サケのホイル焼き風 ごぼうの鶏そぼろ和え 胡瓜とじゃこの梅しそ和え 吸い物	米飯180g 麻婆豆腐 大根のサラダ 小松菜とじゃこの煮びたし 中華スープ
夕食	米飯180g 鶏肉のトマトソース ブロッコリーと椎茸のゴマ和え 味噌汁	米飯180g ハッシュドビーフ そら豆と海老の和え物 コンソメスープ	米飯180g 鶏もも肉のネギ塩ダレ キャベツとレーズンのサラダ 味噌汁	米飯180g カニ玉 和風温野菜サラダ 中華スープ	米飯180g 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 吸い物	米飯180g 野菜コロッケ キャベツと卵のゴママヨサラダ コンソメスープ	米飯180g ブリ大根 酢の物 (キャベツ、わかめ) 味噌汁
3時	あんドーナツ	今川焼	ケーキ	パウンドケーキ	ロールケーキ	たこ焼き	和風生どら焼き

	19	20	21	22	23	24	25
朝食	米飯180g 豚肉とアスパラの塩だれ炒め きのこ入金平牛蒡炒め しょうがの甘辛煮 味噌汁 牛乳	米飯180g 和風とろとろ玉子 おかず豆 漬物(たくあん) 中華スープ 牛乳	米飯180g ほっけの塩焼き 小松菜とツナの煮浸し 胡瓜の生姜漬け 味噌汁 牛乳	米飯180g ス克蘭ブルエッグ(ハム) わさび菜おひたし 大根としその実の漬物 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 黒はんぺんの煮物 ほうれん草の干しえび和え 赤しそ大根 味噌汁 牛乳	米飯180g キャベツとさつま揚げの中華煮 昆布豆 昆布の山椒風味 吸い物 牛乳	米飯180g 大葉入り豆腐団子 油揚げと人参のザーサイ煮 広島菜漬 味噌汁 牛乳
昼食	米飯180g 鯖の生姜煮 茄子田楽 胡瓜とホタテの酢の物 吸い物	米飯180g 鶏肉と茄子の生姜焼き ほうれん草酢味噌和え 明太ポテト炒め 味噌汁	米飯180g エビフライ 金平牛蒡炒め ささみの生姜醤油和え 吸い物	米飯180g 夏野菜カレー② ポテトサラダ フルーチェ ジョア	米飯180g キャベツたっぷりメンチカツ カクテルゼリー ふろふき大根 コンソメスープ	パンバイキング スモークサーモンのマリネ ジャーマンポテト マンゴープリン クラムチャウダー	米飯180g 豚の生姜焼き 厚揚げのそぼろあん おくらの梅和え 味噌汁
夕食	米飯180g 豆腐ステーキ卵あんかけ 紅白なます 味噌汁	米飯180g カレイの煮付け 白菜と青菜のそぼろあんかけ 味噌汁	米飯180g 花しゅうまい カリフラワーサラダ 中華スープ	米飯180g 牛肉の甘辛焼き きのこの柚子胡椒炒め 味噌汁	米飯180g 鮭のレモン醤油焼き 肉じゃが 吸い物	米飯180g 豆腐ハンバーグきのこソース マカロニのカレークリーム 味噌汁	米飯180g 若鶏のバジルオイルソテー オクラのなめたけ和え コンソメスープ
3時	ドームケーキ(チョコ)	ベルギーワッフル	黒糖まんじゅう	クレープ	レモンケーキ	人形焼き	原宿ドッグ
	26	27	28	29	30	31	
朝食	米飯180g 高野豆腐と野菜の煮物 青菜と紫蘇の実和え おかか佃煮 吸い物 牛乳	米飯180g ●カツオの煮付け パンプキンサラダ 高菜ちりめん 吸い物 牛乳	米飯180g ミートボール 山菜とちくわの炊き合わせ しそ昆布 味噌汁 牛乳	米飯180g 赤魚白醤油風味焼き 切昆布と油揚げのおかか煮 紅芯大根 吸い物 牛乳	米飯180g 野菜しんじょう キャベツの和え物 はりはり漬 味噌汁 牛乳	米飯180g 野菜とウィンナーの炒め物 きのこ入金平牛蒡炒め 大豆ちりめん コンソメスープ 牛乳	
昼食	米飯180g 豚肉と春雨の旨煮 フルーツカクテル キャベツとヤングコーンの炒め コンソメスープ	うな井 カブのマスタードサラダ フルーチェ 吸い物	ちらし寿司 そら豆のポテトサラダ パイン 吸い物	米飯180g カツ煮 冬瓜のとろみ煮 切り干し大根のサラダ 吸い物	ちまき風炊き込みご飯 肉しゅうまい 甘夏みかんの缶詰 春雨サラダ 味噌汁	米飯180g 松風焼 かぶと油揚げの煮物 抹茶ババロア 吸い物	
夕食	米飯180g メバルの煮付け 和風温野菜サラダ 味噌汁	米飯180g ブロッコリーとポテトの肉炒め 野菜とマカロニのケチャップ炒め 中華スープ	米飯180g キッシュ風オムレツ ラタトゥイユ コンソメスープ	米飯180g サケのアクアパッツァ風 キャベツのマリネ コンソメスープ	米飯180g さわらの香味焼 ブロッコリーと大豆の和風サラダ 吸い物	米飯180g 鮭のしそたま焼き 小松菜とちくわのゴマ和え 吸い物	
3時	ロールケーキ	バームクーヘン	ドーナツ	かっぱえびせん	シュークリーム	どら焼き	



献立は予告なく変更することがあります。ご了承ください。 社会福祉法人 まごころ まごころタウン*静岡